Walking style One

Introducción

El podómetro OMRON Walking style One efectúa un seguimiento del trabajo físico realizado e indica los pasos, la distancia, el tiempo, las calorías y las grasas quemadas mientras se camina.
El podómetro OMRON Walking style One dispone de una función de pantalla dual que permite mostrar el tiempo y el número de pasos dados simultáneamente. La función de memoria del podómetro OMRON Walking style One puede almacenar y mostrar los datos de los siete días anteriores.
Además de tratarse de un podómetro normal, el OMRON Walking style One es también un podómetro aeróbico, ya que cuenta el número de pasos regulares.
Los pasos regulares o aeróbicos constituyen el ejercicio físico que nos ayuda a mantenernos en forma. Los pasos aeróbicos se cuentan por separado cuando se camina a un ritmo de más de 60 pasos por minuto y durante más de 10 minutos ininterrumpidamente. Si se toma un descanso inferior a 1 minuto después de haber caminado sin descansar durante más de 10 minutos, se considerará que forma parte del "paseo continuado".

Por ejemplo, si anda 120 pasos por minuto durante 20 minutos, "el número de pasos regulares" será 2.400.

¿Cuántos pasos tenemos que caminar al día?

Para disfrutar de buena salud a largo plazo y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, deberíamos caminar 10.000 pasos al día. Para perder peso satisfactoriamente, deberíamos dar entre 12.000 y 15.000 pasos al día. Si lo que queremos es conseguir un buen estado físico aeróbico, deberíamos dar al menos 3.000 pasos regulares (preferiblemente más) al día (según afirma David R. Bassett Jr., catedrático del Departamento de Ciencias de la salud y Ejercicio de la Universidad de Tennessee, Knoxville).
El podómetro OMRON Walking style One ayuda a llevar un control de los pasos que se dan. Basta con ponerse el podómetro OMRON Walking style One para contar los pasos diarios. Es fácil de usar: lo único que hay que hacer es colocárselo y empezar a moverse.

1 Uso del podómetro OMRON Walking style One

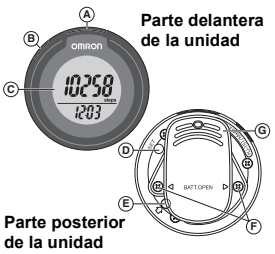
1.1 Consejos de uso

- Fije la unidad OMRON Walking style One de forma que quede perpendicular al suelo (consulte la ilustración que aparece en 4).
- Lleve calzado firme.
- Camine a un paso constante.
- No camine a un ritmo demasiado lento ni a un ritmo irregular (p. ej. en lugares muy concurridos).
- Los movimientos hacia arriba y hacia abajo o las vibraciones pueden ser la causa de que el recuento sea incorrecto.

1.2 Precauciones

- Mantenga el podómetro OMRON Walking style One fuera del alcance de los niños.
- Si un niño se traga la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- No deje caer al suelo la unidad OMRON Walking style One ni la pise.
- No lave la unidad OMRON Walking style One ni la toque con las manos húmedas.
- Evite la exposición directa al sol de la unidad OMRON Walking style One.
- No debe haber vibraciones excesivas, descargas eléctricas, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc. alrededor del podómetro OMRON Walking style One.

2 Descripción general



Parte delantera de la unidad

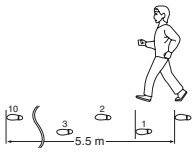
Parte posterior de la unidad

A Botón MEMORIA
B Botón MODO
C Pantalla
D Botón SET
E Botón RESET
F Tornillo de la tapa del compartimento de la pila
G Clip/tapa del compartimento de la pila

3 Configuración

El establecimiento de la hora, el peso y la longitud de los pasos es necesario para registrar el número de pasos y, a continuación, calcular las calorías consumidas, la cantidad de grasa quemada y la distancia recorrida.

3.1 Determinación de la longitud de los pasos



Mida primero la longitud de los pasos para obtener una medida precisa.

¿Cómo se debe medir la longitud de los pasos?

La longitud correcta de los pasos es la que hay entre la punta de un pie y la del otro. Para medir la longitud media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar diez pasos entre el número de pasos dados (10).

Calcule la longitud entre los pasos tal y como se indica en la siguiente fórmula:

Ejemplo: si ha caminado 5,5 metros,

5,5 m (distancia total) / 10 (número de pasos) = 0,55 m (55 cm).

3.2 Configuración de la hora

La unidad se suministra con la pila instalada. Configure la unidad utilizando una varilla fina que no se rompa fácilmente.

Rango de configuración: 0:00 - 23:59

1 Configuración inicial o después de sustituir la pila.
Pulse el botón RESET de la parte posterior de la unidad, tal como se muestra.
La hora parpadea en la pantalla.

2 Pulse el botón MEMORIA (arriba) o MODO (abajo) para realizar el ajuste con incrementos o reducciones de una hora.
Si no pulsa ningún botón durante 5 minutos, la unidad se apagará automáticamente.

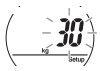
3 Pulse el botón SET para ajustar la hora.
Los minutos parpadean en la pantalla.

4 Pulse el botón MEMORIA (arriba) o MODO (abajo) para realizar el ajuste con incrementos o reducciones de un minuto.

ES

Mantenga pulsado el botón para ajustar la hora en incrementos o reducciones de 10 minutos.

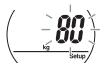
5 Pulse el botón SET para ajustar los minutos.
El peso parpadea en la pantalla.



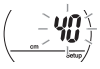
3.3 Configuración del peso

Rango de configuración: de 30 a 136 kg.
El peso parpadea en la pantalla.

1 Pulse el botón MEMORIA (arriba) o MODO (abajo) para realizar el ajuste con incrementos o reducciones de 1 kg.
Mantenga pulsado el botón para ajustar el peso en incrementos o reducciones de 10 kg.

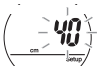


2 Pulse el botón SET para ajustar el peso.
La longitud de los pasos parpadea en la pantalla.



3.4 Configuración de la longitud de los pasos

Rango de configuración: de 30 a 120 cm
La longitud de los pasos parpadea en la pantalla.



1 Pulse el botón MEMORIA (arriba) o MODO (abajo) para realizar el ajuste con incrementos o reducciones de 1 cm.
Mantenga pulsado el botón para ajustar el paso en incrementos o reducciones de 10 cm.

2 Pulse el botón SET para ajustar la longitud de los pasos.
Se mostrará el número de pasos y la hora.

Han finalizado todos los ajustes.

Notas sobre el ajuste de la configuración de la hora
Para ajustar la hora posteriormente, siga los pasos descritos a continuación.

1 Pulse el botón SET.
La hora parpadea en la pantalla.

2 Consulte el capítulo 3.2.2 para comenzar a configurar la hora.

4 Sujeción del podómetro

4.1 Cómo sujetar el podómetro

Fije la unidad a su cinturón o a la parte superior de la cinturilla.

- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de sus pantalones.

Nota: Presione la apertura del clip para retirar la unidad. El clip puede arañar el cinturón si se coloca o retira bruscamente, dependiendo del material del cinturón.

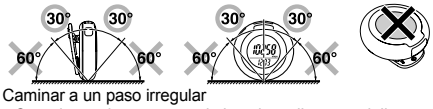
Intente colocar la unidad de forma que la pantalla quede recta.

Cuándo se cuentan los pasos

Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de una caminata, la unidad no muestra el recuento de pasos de los primeros cuatro segundos de la caminata. Si sigue caminando durante más de cuatro segundos, la unidad cuenta los pasos de los primeros cuatro segundos y después sigue contando.

Es posible que la unidad no cuente correctamente los pasos en las siguientes condiciones:

1 Colocación incorrecta de la unidad
- Cuando la parte delantera de la unidad está colocada en un ángulo de menos de 60º (tal como se muestra a continuación) u horizontal respecto al suelo.



2 Caminar a un paso irregular
- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias
- Cuando no camina de forma regular en un lugar concurrido

3 Movimiento irregular de la unidad
- Movimiento de levantarse o sentarse
- Participar en deportes distintos de caminar
- Movimiento ascendente o descendente sobre escaleras o en una cuesta empinada

ES

4 Vibraciones de un vehículo en movimiento
- Como por ejemplo moverse en bicicleta, automóvil, tren o autobús

5 Caminar muy despacio

5 Uso del podómetro

5.1 Uso efectivo del sistema OMRON Walking style One

1 Colóquese la unidad. Consulte el capítulo 4.1 “Cómo sujetar el podómetro”.

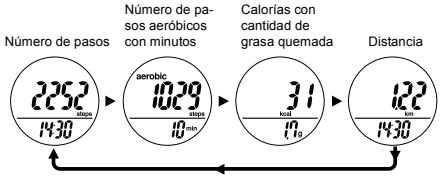
2 Empiece a caminar.
Nota: Tras haber caminado a un ritmo de más de 60 pasos por minuto durante 10 minutos, se activará el modo aeróbico. Este modo se desactivará si se toma un descanso de 1 minuto o más.

3 Pulse el botón MODO para ver los datos.
Notas:
- No se puede apagar la unidad.
- El podómetro se pone a “0” después de la medianoche (0:00).

5.2 Cambio de pantalla

Pulse el botón MODO para cambiar de pantalla.

Cada vez que pulse el botón MODO, la pantalla cambiará.



5.3 Modo de ahorro de pila

Transcurridos 5 minutos sin pulsar ningún botón, la pantalla se apagará automáticamente. Sin embargo, la unidad sigue midiendo los pasos. Este modo alarga la duración de la pila. Pulse el botón MEMORIA o MODO para activar de nuevo la pantalla.

6 Memoria

6.1 Uso de la función de memoria

Esta unidad puede almacenar y mostrar hasta siete días de datos anteriores.
Cuando se llega a la hora 0:00, los datos del día actual se almacenan automáticamente en la memoria. La pantalla volverá a 0.

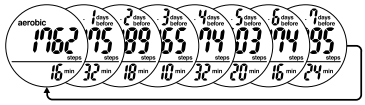
Cómo visualizar los datos almacenados en la memoria

Pulse el botón MODO hasta que aparezcan los datos que desea mostrar:

- Pasos
- Pasos aeróbicos con minutos
- Calorías con cantidad de grasa quemada
- Distancia

Pulse el botón MEMORIA.

Se muestran los datos del día anterior. Siga pulsando el botón MEMORIA para mostrar todos los datos de los siete días.



Nota: Si no pulsa ningún botón durante más de 1 minuto, la pantalla volverá a los datos del día actual.

Pulse el botón MODO para volver a los datos del día actual.

6.2 Uso de la función de reinicio del sistema

Use la función de reinicio del sistema en los siguientes casos:

- Cuando la pantalla esté irreconocible
- Cuando desee borrar todos los datos

Pulse el botón RESET de la parte posterior de la unidad.

Se borrarán todos los datos de la memoria y las configuraciones volverán a sus valores predeterminados.
Para configurar la hora, el peso y la longitud de los pasos, consulte el capítulo 3 “Configuración”.

ES

7 Instalación de la pila

7.1 Cómo sustituir la pila

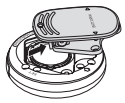
Cuando se adquiere esta unidad, el podómetro tiene ya la pila instalada.

Indicador de pila baja

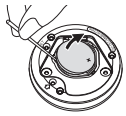
Cuando el indicador de pila baja aparezca en la pantalla, sustituya inmediatamente la pila por una pila CR2032 nueva.
Al extraer la pila de la unidad, se borrarán los ajustes y todos los datos almacenados en la memoria. Anote en un cuaderno los datos que necesite para su posterior utilización.

1 Retire los tornillos de la tapa del compartimento de la pila ubicado en la parte posterior de la unidad.
Utilice un destornillador pequeño para retirar los tornillos de la tapa del compartimento de la pila.

2 Retire la tapa del compartimento de la pila.



3 Retire la pila gastada.
Extraiga la pila con una varilla fina que no se rompa fácilmente.
Nota: NO utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.



Advertencia
- Deshágase del dispositivo, de la pila y de los componentes de acuerdo con las normativas locales aplicables. La eliminación incontrolada causará contaminación medioambiental.
- No arroje la pila al fuego. Podría explotar.

4 Introduzca la pila nueva.
Coloque el lado positivo (+) de la pila hacia arriba. Introduzca la pila en la dirección de la flecha.

5 Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila.
Introduzca la parte que sobresale en la tapa del compartimento de la pila.
Apriete los tornillos de la tapa del compartimento de la pila.

Después de instalar la pila, configure la hora del día, el peso y la longitud de los pasos. Consulte el capítulo 3 “Configuración”.

8 Cuidados y almacenamiento

Para guardar el podómetro en condiciones óptimas y proteger la unidad de daños, siga las indicaciones que se enumeran a continuación:

Advertencia No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por Omron Healthcare invalidarán la garantía del usuario.

Limpie la unidad con un paño seco y suave.
No utilice productos abrasivos ni volátiles.
No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua.
La unidad no es resistente al agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua dentro de la unidad.
Guarde la unidad en un lugar seguro y seco.
Evite que la unidad se exponga a los rayos directos del sol, altas temperaturas, humedad alta, agua y/o polvo.
No someta la unidad a golpes fuertes, caídas ni la pise.
Retire la pila si no va a utilizar la unidad durante tres meses o más.
La utilización de la unidad debe realizarse de acuerdo con las instrucciones descritas en este manual.

Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de desecho)

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.

Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.

Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.

9 Resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
	Pila con poca carga o gastada.	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032.
La pantalla permanece vacía después de pulsar MODO o MEMORIA.	Pila con poca carga o gastada.	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032.
	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila en la dirección correcta.
Los valores visualizados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 4.1).
	No camina a un paso uniforme.	Camine a un paso uniforme todo el tiempo (consulte el capítulo 4.1)
	La configuración es incorrecta.	Cambie la configuración.

Fabricante	**OMRON HEALTHCARE CO., LTD.** 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japón
Central europea	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Países Bajos www.omron-healthcare.com
Empresa filial	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Reino Unido
Empresa filial	**OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H.** Windeckstraße 81a 68163 Mannheim, Alemania www.omron-medizintechnik.de
Empresa filial	**OMRON SANTÉ FRANCE SAS** 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Francia

10 Datos técnicos

Nombre del producto	Walking style One
Tipo	HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3 V tipo CR2032
Duración de la pila	Una pila nueva durará aproximadamente un año (a un promedio de 10.000 pasos al día). Nota: la pila suministrada es para probar el equipo. Esta pila puede agotarse en un año.
Rango de medición/ pantalla	Número de pasos: de 0 a 99.999 pasos Número de pasos aeróbicos: de 0 a 99.999 pasos Duración de paseo aeróbico: de 0 a 1.440 minutos Calorías consumidas: de 0 a 99.999 kcal Grasas quemadas: de 0 a 199,9 g Distancia recorrida en el paseo: de 0,00 a 999,99 km Hora: de 0:00 a 23:59
Capacidad de memoria	7 días anteriores en pantalla.
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (visualización de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Longitud de los pasos: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura/humedad de funcionamiento	-10 °C a +40 °C; 30% a 85% de HR
Temperatura/humedad/presión de aire de almacenamiento	de -20 °C a +60 °C; de 10% a 95% de HR; 700 - 1060 hPa
Precisión del podómetro	Dentro de +/- 5% (con máquina de prueba de vibraciones)
Precisión de la hora	Promedio de +/- 90 segundos de desviación por mes (en condiciones normales de temperatura)
Dimensiones externas	Aprox. 53 (Ancho) x 53 (Alto) x 25,8 (Profundo) mm
Peso	Aprox. 33 g (pila incluida)
Accesorios	Pila de litio de 3 V tipo CR2032 y manual de instrucciones.

Con el fin de mejorar el producto, las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto por 2 años a partir de la fecha de compra.
La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.

CE